https://www.youtube.com/live/zk0XD_U2aGg?si=7uSDQQ-S4W27d5gE

PHÁP ĐÀM NGÀY 2 KHOÁ THIỀN 9 NGÀY 2-10/11/2024 tại Chùa Long Hưng, Gosinga Thiên Phước

Quý vị đang thực hành Tứ niệm xứ, thực hành bốn loại Chánh niệm mà cụ thể là quý vị đang thực hành Chánh niệm thứ nhất, Chánh niệm về thân với nội dung là nhớ đến tích cực chú tâm theo dõi cảm giác chuyển động toàn thân. Mục đích là để tách cái thấy ra khỏi cái biết, để kính nghiệm cái thấy thuần túy và khi kinh nghiệm cái thầy thuần túy thì cũng kinh nghiệm được cái thầy đó không phát sinh tham sân si, không phát sinh Khổ.

Về phần thực hành, trong các thời thực hành đầu, quý vị tạo ra chuyển động lên xuống ngang ngang, rồi nhắc thầm 'thấy thấy' theo nhịp lên xuống ngang ngang, để tạo ra chuyển động lên xuống ngang ngang và để kinh nghiệm sự chú tâm theo dõi cảm giác chuyển động tự động xảy ra theo cái chuyển động đó. Sau khi việc tạo ra chuyển động lên xuống ngang ngang đã tương đối thuần thục thì quý vị chỉ lưu ý từ khóa mới là 'tập trung vào cái cảm giác răng lưỡi'. Khi nghĩ đến 'tập trung vào cái cảm giác răng lưỡi' thì tự động có sự ngậm chặt răng lưỡi và có sự chú tâm thấy rõ cảm giác răng lưỡi.

Khởi đầu, quý vị tập nín thở theo bốn giai đoạn. Sau đó quý vị ngậm chặt răng lưỡi, tập trung cảm giác răng lưỡi và để tập trung cảm giác răng lưỡi một cách tự nhiên, có nghĩa là vừa thấy cái cảm giác răng lưỡi vừa thấy cảm giác hình ảnh trước mặt, hay là vừa thấy cảm giác răng lưỡi vừa thấy cảm giác hình ảnh toàn thân hay là cảm giác toàn thân. Lưu ý là hình ảnh trước mặt hay hình ảnh toàn thân hay cảm giác toàn thân thì phải được nhìn với góc nhìn rộng. Như vậy quý vị sẽ kinh nghiệm được sự chú tâm tự động từ cảm giác răng lưỡi đồng thời với hình ảnh trước mặt, tiếp đến là bắt gặp nhịp thở, thấy chuyển động lên, thấy chuyển động xuống, hết chuyển động xuống thì tiếp tục thấy cảm giác răng lưỡi đồng thời với những cái đối tượng khác. Quý vị không cần phải nhắc thấy thấy hoặc nhắc lên xuống ngang ngang nữa, quý vị chỉ nghĩ đến tập trung vào cảm giác răng lưỡi một cách tự nhiên. Hoặc thỉnh thoảng quý vị nhắc thầm răng răng để nhớ đến tập trung vào cảm giác răng lưỡi một cách tự nhiên. Quý vị lưu ý, lúc này chuyển động lên xuống là theo nhịp thở rồi, nó cố định, nó nhịp nhàng theo nhịp thở, và có lúc có lúc không. Quý vị cứ để tự nhiên, bởi vì việc tạo ra chuyển động lên xuống ngang ngang đã thuần thục rồi, bây giờ quý vị chỉ tập trung vào cảm giác răng lưỡi và đồng thời khi mở mắt thì nhìn rộng cái hình ảnh, khi nhắm mắt thì cũng nhìn rộng cái cảm giác pháp trần. Lúc đó, quý vị sẽ kinh nghiệm là lúc thì có cái chuyển động lên xuống liên tục nhưng mà cũng có những lúc có thêm cái chuyển động ngang ngang hoặc không có. Quý vị lưu ý thực hành như vậy.

TRẢ LỜI CÂU HỎI

Câu 1.1

Lấy kết quả từ tâm biết trực tiếp giác quan ‘tưởng’ để tìm trong kho chứa tâm thức có sẵn gọi là Tà niệm, vì đây là hoạt động làm tham sân si phát sinh sau này đúng không ạ?

Trả lời

- Tưởng là cái biết trực tiếp giác quan gồm sáu loại: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, tưởng thức. Thuần tiếng Việt gọi là ‘Thấy’.

- Thức là tâm biết ý thức, phát sinh nơi tế bào thần kinh não bộ, thuần tiếng Việt gọi là ‘Biết’.

- Niệm có hai loại, Tà niệm và Chánh niệm. Niệm là thuật ngữ Phật học tiếng Hán, còn tiếng Việt là ‘Trí nhớ’, được định nghĩa là nhớ được những điều đã học từ trước. Niệm có hai phần, phần thứ nhất là hành vi của Niệm, là nhớ đến và phần thứ hai của Niệm là nội dung của Niệm, là nhớ đến cái gì. Khi một người mới đẻ ra tức thì chỉ có cái Thấy là chủ yếu, thấy mà không biết đối tượng đó là cái gì. Trong quá trình lớn lên thì phải học, phải được cha mẹ hoặc môi trường dạy cho đối tượng được thấy đó là cái cây hay là con bò hay là cái xe. Đó là những điều đã học và những điều đã học này gọi là những kiến thức, những kinh nghiệm được lưu vào trong bộ nhớ. Vậy thì Niệm là tìm kiếm, kích hoạt những tri thức, kinh nghiệm ở trong bộ nhớ, là những cái điều đã học.

Vậy thì Tà niệm là gì, Chánh niệm là gì? Hành vi của Tà niệm và Chánh niệm đều là nhớ đến và nội dung được nhớ đến sẽ quyết định cái Niệm đó là Tà niệm hay là Chánh niệm. Nếu như hành vi nhớ đến những điều đã học là những tri thức, những kinh nghiệm đưa đến tham sân si, đưa đến tà kiến, thì cái Niệm đó gọi là Tà niệm. Còn nếu như hành vi niệm đó mà nhớ đến những kiến thức mà Đức Phật đã khám phá và truyền dạy, những kiến thức này không đưa đến Tà kiến nữa mà đưa đến Chánh kiến, đưa đến đoạn trừ tham sân si thì những cái niệm đó gọi là Chánh niệm.

Lộ trình Tâm phát sinh khi Căn Trần tiếp xúc, phát sinh đồng thời Thọ Tưởng. Thọ đây là cái đối tượng được thấy, Tưởng đây chính là cái Thấy. Sau khi Căn Trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ Tưởng, thì tiếp đến là Tà niệm khởi lên, nó kích hoạt tìm kiếm các thông tin trong bộ nhớ mà các thông tin này là Tà kiến, nó có tham sân si cho nên Tà niệm đó làm phát sinh Tà tư duy, Tà tư duy đó làm phát sinh cái Biết ý thức với nội dung là Tà kiến. Và với cái Biết ý thức nội dung là Tà kiến thì nó phát sinh hoặc là tham hoặc là sân hoặc là si với cái đối tượng đó.

Câu 1.2

Khi một người A thấy một người B đi trễ làm người A phải đợi. Người A là người rất kỷ luật giờ giấc nên khi thấy người B đi trễ thì người A nổi giận lên, mắng nhiếc người B và muốn người B phải nhận lỗi. Trong lúc người A mắng người B bằng lời thì Tà tri kiến về người B có còn tồn tại hay đã diệt đi, nếu diệt đi là đang diệt đi hay diệt đi hoàn toàn? Vì trên lộ trình tâm bát Tà đạo thì phần này diệt đi phần khác mới Khởi lên. Hiểu như vậy có đúng ko?

Lộ trình tâm Bát tà đạo hoạt động theo quy luật nhân diệt quả sanh. Khi một quả nào đang hiện hữu thì nhân của nó đã diệt rồi. Nhận biết người A đang nói đó có diệt đi không, người B đang nghe đó có diệt đi không, có diệt hoàn toàn không thì một quan sát rất vi tế. Khi hiểu theo thông thường, theo tà kiến thì người A và người B là cố định từ quá khứ đến hiện tại vị lai, không phải là một đối tượng sinh diệt. Hiểu biết tà kiến thì cho rằng có một ông A là chủ nhân, chủ sở của cái thân tâm, của cái lời nói hành động, còn ông B cũng là một thực thể cố định, là chủ nhân, chủ sở của lời nói hành động của thân tâm. Còn khi khảo sát theo quy trình Duyên khởi, quý vị thấy rằng lộ trình ở đây là lộ trình Sắc Thọ Tưởng Hành Thức. Sắc Thọ Tưởng Hành Thức này diệt thì một cái lộ trình Sắc Thọ Tưởng Hành Thức khác phát sinh nối tiếp. Cho nên cái tên là ‘ông A’ hay ‘ông B’ là từ mà con người đặt ra để truyền thông với nhau, để ám chỉ cho cái lộ trình Sắc Thọ Tưởng Hành Thức. Cái lộ trình Sắc Thọ Tưởng Hành Thức này thì gọi là ‘ông A’, cái lộ trình Sắc Thọ Tưởng Hành Thức kia thì gọi là ‘ông B’ chứ không phải là có một cái thực thể là ông A là chủ nhân của cái lộ trình Sắc Thọ Tưởng Hành Thức hay là ông B là chủ nhân, chủ sở hữu của cái lộ trình Sắc Thọ Tưởng Hành Thức. Cũng giống như từ ‘cái cốc’ là để chỉ cho cái đồ uống nước. Hay là từ ‘cái rổ’ là để ám chỉ cho nhau biết rằng đang ám chỉ đến đồ vật dùng để đựng. Như vậy, chúng ta nói ‘cái cốc’ và ‘cái rổ’ là để phân biệt hai cái thứ đó chứ không phải có một cái thực thể là cái cốc, là chủ nhân chủ sở của cái cốc hay có một cái thực thể ‘cái rổ’ là chủ nhân chủ sở của ‘cái rổ’. Áp dụng tương tự khi nói về con người, chứ không phải là đối với các cái từ chỉ các sự vật đó thì hiểu rất rõ, nhưng khi nói về con người, nói ông A, ông B là tà kiến khởi lên: ông A là chủ nhân của thân tâm này, chủ nhân của lời nói hành động này, ông B là chủ nhân của thân tâm này, chủ nhân của lời nói hành động này và như vậy thì ông A không bao giờ sinh diệt cả, ông B không bao giờ sinh diệt cả, đó là những thực thể cố định. Quý vị phải thấy tà kiến hiểu như vậy nhưng chúng ta phải hiểu cái từ ‘ông A’, ‘ông B’ đó là để chỉ, để phân biệt Sắc Thọ Tưởng Hành Thức này với Sắc Thọ Tưởng Hành Thức kia.

Câu 1.3

Vì sao sau khi Tà tri kiến đã sinh tham sân si mà lúc này chưa có Khổ Vui mà phải đợi đến cuối tiến trình mới có Khổ Vui?

Khi quan sát tổng quát, quý vị thấy rằng khi thấy một đối tượng nào đó, tức là nhìn thấy, nghe thấy, ngửi thấy, nếm thấy thì cái thấy đó không phát sinh tham sân si. Nhưng mà thấy xong rồi, biết đối tượng đó là cái gì, tính chất ra sao. Nếu cái biết đó là tà kiến, cái biết đó là sai sự thật thì nó sẽ làm phát sinh hoặc là thích hoặc là ghét hoặc là chán đối tượng đó. Và nếu như thích đối tượng thì sẽ vui về đối tượng đó, mà nếu như là ghét đối tượng thì sẽ khổ vì đối tượng đó.

Khi quan sát kỹ hơn thì lộ trình tâm diễn tiến từ thích ghét đến khổ vui còn rất nhiều các tiến trình khác nữa. Khi quý vị thấy rằng nếu như lời nói hành động do thích do ghét khởi lên thì lúc đó quý vị cũng thấy rằng lời nói hành động đó sẽ phát sinh khổ vui. Cho nên để diễn tả toàn bộ lộ trình thì chúng ta đặt Khổ Vui ra đằng sau. Nhưng lộ trình tâm vi tế hơn nữa, ví dụ khi cái tham khởi lên, nghĩa là tâm hành tham phát sinh nơi tế bào thần kinh não bộ và khi cái tâm hành tham diệt đi thì những thông tin từ các tế bào thần kinh não bộ mới truyền dẫn đến các bộ phận trong cơ thể, đặc biệt là vùng nội tạng, khi đó thông tin tham sẽ tiếp xúc với vùng nội tạng như là tim phổi v..v…thì tại đó các thông tin này tương tác với thông tin di truyền ở trong các tế bào tim phổi và làm phát sinh nội xúc, làm phát sinh lộ trình tâm Căn Trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ Tưởng. Thọ ở đây là cái cảm giác và Tưởng ở đây là cái thấy. Lúc đó cái cảm giác đó là cảm giác vui và cái Tưởng đó chính là thân thức ghi nhận cái cảm giác vui đó. Cho nên cái tham phát sinh nơi não bộ nhưng mà chính thông tin tham đó phát sinh một lộ trình tâm thứ cấp nơi tim phổi hoặc bộ phân nào đó trên thân và lúc đó là có cảm giác dễ chịu. Tương tự với tâm sân, thân thức ghi nhận thông tin sân đó với thông tin di truyền ở vùng các tế bào nội tạng làm phát sinh nội xúc thì cũng phát sinh một lộ trình Tâm, khởi đầu là Căn Trần tiếp xúc phát sinh đồng thời cái Thấy và cái Đối tượng được thấy, là cảm giác khó chịu trên thân, lúc đó cái biết ý thức sẽ khởi lên biết rằng có cảm giác khổ đang xuất hiện. Như vậy tham thì cảm nhận ngay cái cảm giác vui và sân thì cảm nhận ngay cảm giác khổ ở vùng nội tạng do lộ trình tâm thứ cấp phát sinh. Lộ trình tâm tham vẫn tiếp tục diễn biến theo Bát Tà đạo và khi phát sinh ra lời nói hành động thì cũng sẽ có Khổ Vui. Ở đây chúng ta nói cái lộ trình tổng quát như vậy thôi, còn vi tế hơn nữa thì quý vị phải nghe thêm các thời trả lời như thế, quý vị có thể tham khảo những cái video khác của Gosinga để hiểu phần này sâu hơn nữa.

Câu 2.

Kính bạch thiền sư, thiền sư cho con hỏi con bị chứng bệnh từ nhỏ đến giờ con hay suy nghĩ miên man khi ở một mình, kể cả khi đi ngủ, nhắm mắt nhưng đầu óc vẫn nghĩ linh tinh và phải vài tiếng sau mới ngủ được. Con đã đi khám và hỏi bác sĩ nhưng không ra bệnh gì kính mong thiền sư giải đáp giúp con. Tri ân!

Quý vị đang thực hành Chánh niệm về thân để tách cái thấy ra khỏi cái biết, để kinh nghiệm cái thấy mà không suy nghĩ. Khi mà quý vị thực hành, quý vị kinh nghiệm an trú cái thấy thuần túy, thấy mà không suy nghĩ thì gần như là đầu óc quý vị trống rỗng, trống không. Lúc đó đâu còn suy nghĩ nữa mà trở lại cái bệnh cũ. Cho nên quý vị phải thực hành đúng, lúc đó quý vị kinh nghiệm rằng, khi quý vị tách được cái thấy ra khỏi cái biết, an trú cái thấy thuần túy, thấy mà không suy nghĩ, thấy mà không có cái biết xen vào, thì lúc đó là quý vị kinh nghiệm cái đầu nó trống rỗng, trống không, không có suy nghĩ gì hết, chấm dứt các suy nghĩ. Nếu như Quý vị làm việc thì gần như 80-90% những suy nghĩ linh tinh, vô bổ, vô ích, những suy nghĩ đưa đến ghen tuông, hờn giận, lo lắng sợ hãi sẽ chấm dứt, còn lại 10-20% suy nghĩ để làm cái việc cần thiết lúc đó thôi. Căn bệnh suy nghĩ nhiều bây giờ đa phần con người là bị mắc phải. Suy nghĩ nhiều đưa đến căng thẳng, mệt mỏi, đưa đến stress, đưa đến trầm cảm. Cho nên quý vị thực hành cho đúng, phải đến để mà thấy, để chấm dứt cái căn bệnh này .

Câu 3.

Việc luyện tập theo cách nhắc cái 'Thấy Thấy' chỉ nhận thức trực tiếp có làm giảm khả năng tư duy phán xét không?

Cái này thì quý vị phải đến để mà thấy, quý vị phải thực hành để kinh nghiệm khi quý vị an trú cái thấy thuần túy. Nếu như quý vị làm việc thì quý vị vẫn có 10-15% cái suy nghĩ cần thiết để làm việc nhưng mà suy nghĩ đó là hoàn toàn tập trung vào công việc không lan man, bởi vì quý vị đã chấm dứt được là 80 - 90% những suy nghĩ linh tinh không cần thiết. Lúc đó quý vị sẽ tập trung vào công việc, tư duy của quý vị sẽ nhạy bén hơn và đặc biệt là khi mà quý vị an trú cái Thấy là chủ yếu thì lúc đó quý vị tư duy, suy nghĩ để làm việc, không những cái tư duy đó tập trung vào đối tượng nhạy bén hơn mà còn không bị chi phối bởi thích ghét, cho nên đưa đến cái hiểu biết là chính xác, đúng sự thật, không bị là thích ghét chi phối.

Câu 4.

Pháp hành Tứ niệm xứ như Thầy nói không cầu cúng, không mê tín. Vậy với những kiến thức gấp rút như này liệu có phải chỉ là một nhánh hay là một phương tiện để đi đến giác ngộ pháp hành? Tứ niệm xứ có liên quan gì đến Phật pháp, Chánh pháp đang được giảng ở chùa hay còn gọi là Phật pháp căn bản không ạ?

- Pháp học là Tứ Thánh Đế. Tứ Thánh Đế là bốn sự thật hay là bốn chân lý mà bậc Thánh đã giác ngộ. Bốn sự thật đó là sự thật về khổ, sự thật về nguyên nhân khổ, sự thật về chấm dứt khổ, sự thật về con đường chấm dứt khổ. Chỉ có bậc Thánh mới giác ngộ bốn cái sự thật này, còn Phàm phu thì cũng có cái hiểu biết về khổ, nguyên nhân khổ, sự chấm dứt khổ và con đường chấm dứt khổ, nhưng những hiểu biết đó là sai

sự thật, là vô minh, tà kiến. Trong bài giảng, quý vị đã phân biệt hai loại hiểu biết này rồi, một là loại hiểu biết vô minh, tà kiến về Khổ Tập Diệt Đạo và cái hiểu biết về minh, chánh kiến về Khổ Tập Diệt Đạo.

- Pháp hành là Tứ Niệm Xứ, là thực hành bốn loại Chánh niệm, Chánh niệm về Thân, Chánh niệm về Thọ, Chánh niệm về Tâm, Chánh niệm về Pháp.
- Pháp thành là kết quả của Pháp học và kết quả đó là kinh nghiệm được tâm giải thoát. cụ thể hơn là kinh nghiệm được kết quả chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây. Hay nói một cách để cho mọi người dễ hiểu hơn là kết quả của Pháp học và Pháp hành này là đưa đến hết khổ được vui ngay bây giờ và tại đây.

Pháp hành Tứ Niệm Xứ có liên quan gì đến là Chánh pháp không? Quý vị đã học, đã biết về sơ đồ con đường hai ngả. Trên sơ đồ này, quý vị thấy rằng con đường hai Ngà là Căn Trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ Tưởng, tiếp đến thì chia làm hai ngã:

(1) Tà niệm khởi lên thì phát sinh Tà tư duy, Tà tri kiến, Tham Sân Si, Tà định, Tà dục, Tà tinh tấn, Phi Như Lý Tác Ý, Tà ngữ, Tà nghiệp, Tà mạng, Khổ Vui, nhưng mà vui thì ít khổ thì nhiều, não nhiều mà nguy hiểm càng nhiều hơn;

(2) Chánh niệm khởi lên thì sẽ phát sinh Chánh tinh tấn, Chánh định, Tỉnh giác, Chánh tư duy, Chánh tri kiến, Như Lý Tác Ý, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng.

Nếu như Tà niệm khởi lên thì lúc này sẽ có cái biết Tà kiến, sẽ có tham sân si, sẽ có khổ, còn nếu như Chánh niệm khởi lên thì lúc này sẽ có Chánh kiến, sẽ có chấm dứt khổ, sẽ có cái vui của Chánh định. Quý vị phải hiểu rằng, chúng ta thực hành ở đây là thay đổi tâm chứ không phải thay đổi cảnh. Căn trần không thay đổi, Căn Trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ Tưởng thì Thánh hay phàm đều giống nhau, ta tạm thời cho đó là cảnh, là hoàn cảnh sống. Vậy chúng ta muốn hết khổ được vui ngay bây giờ và tại đây thì chúng ta phải thay đổi tâm, từ cái tâm Bát tà đạo sang lộ trình tâm Bát chánh đạo. Bước đầu tiên là chỉ cần thay đổi từ Tà niệm sang Chánh niệm. Nếu như Tà niệm khởi lên thì toàn bộ Bát tà đạo sẽ tự động khởi lên theo quy luật Duyên Khởi, còn nếu Chánh niệm khởi lên thì toàn bộ Bát Chánh Đạo sẽ khởi lên theo cái quy luật Duyên Khởi. Quý vị hiểu Niệm có hai phần, phần nhớ đến và nội dung được nhớ đến. Nếu như nội dung nhớ đến làm phát sinh Tà kiến, phát sinh tham sân si thì đó là Tà niệm, ngược lại nội dung được nhớ đến làm phát sinh Chánh kiến, phát sinh đoạn trừ tham sân si thì nội dung đó là Chánh niệm. Quý vị phải thực hành bốn loại Chánh niệm, hay còn gọi là Tứ niệm xứ, bao gồm là Chánh niệm về thân là nhớ đến tích cực chú Tâm quán sát thân nơi thân; Chánh niệm về Thọ là nhớ đến tích cực chú Tâm quán sát Thọ nơi Thọ, Chánh niệm về tâm là nhớ đến tích cực chú Tâm quán sát tâm

nơi tâm, Chánh niệm về Pháp là nhớ đến tích cực chú tâm quán sát pháp nơi pháp. Khi quý vị thực hành bốn loại Chánh niệm đó thì lộ trình tâm Bát chánh đạo khởi lên, có nghĩa là quý vị tu tập Tứ niệm xứ chính là tu tập Bát chánh đạo, để quý vị kinh nghiệm hết khổ được vui ngay bây giờ và tại đây. Vì vậy quý vị phải hiểu rằng pháp hành Tứ niệm xứ chính là thực hành Bát chánh đạo và nó có được giảng ở chùa hay không thì cái điều này là tùy từng nơi. Khi quý vị thấy nơi nào mà có thuyết giảng hai lộ trình tâm này, trên lộ trình tâm Bát tà đạo thì có sự thật khổ, có sự thật về nguyên nhân khổ, trên cái lộ trình tâm Bát Chánh Đạo thì có cái sự thật về khổ diệt và con đường khổ diệt, thì đó là Phật pháp căn bản, nơi nào không đề cập đến cái này thì đó không phải là Phật pháp căn bản.

Câu 5.1

Một hiện thực được tạo bởi môi trường bên ngoài ngoại cảnh nếu hiện thực khiến ta đau khổ đã cắm rễ quá sâu trong tâm trí thì làm cách nào ta có thể thay đổi để tâm không còn thấy đau khổ nữa?

Hiện thực được tạo bởi ngoại cảnh bên ngoài là hiểu biết sai lạc, bởi vì nhân loại cho rằng cái thực tại này là cái thế giới vật chất ngoại cảnh. Tuy nhiên, hiện thực không phải tạo bởi ngoại cảnh bên ngoài. Hiện thực hay là thực tại này là do Căn Trần tiếp xúc mà phát sinh, con người thì có sáu Căn và thế giới thì có sáu Trần. Khi hai nhân tố Căn và Trần tiếp xúc với nhau thì nó mới phát sinh ra cái thực tại, là cái hiện thực của cuộc đời này. Với cái tà kiến đã cắm rễ sâu trong cái tâm thức, cái lộ trình tâm Bát tà đạo đã lập trình, hễ Căn Trần tiếp xúc thì con người bình thường sẽ khởi lên cái lập trình Bát tà đạo và lúc đó có Tà kiến, có tham sân si, có khổ. Còn bây giờ thì quý vị thay đổi tâm để không còn khổ nữa, quý vị đang thực hành Chánh niệm thứ nhất là nhớ đến tích cực chủ tâm theo dõi cảm giác chuyển động toàn thân để tách cái thấy ra khỏi cái biết, để dừng lại chỉ có cái thấy thôi, cái biết sai không khởi lên, thì lúc đó quý vị kinh nghiệm được rằng với cái thấy thuần túy, không có cái biết xen vào thì lúc đó không có tham sân si, không có khổ. Đối với lộ trình tâm của con người bình thường cái thấy đi liền với cái biết sai cho nên phát sinh khổ, còn bây giờ quý vị thực hành, quý vị tách cái thấy ra khỏi cái biết và chỉ có chỉ có cái thấy thôi, không có cái biết khởi lên, đó là thay đổi tâm rồi phải không? Và khi đó là quý vị kinh nghiệm là với cái thấy thuần túy như vậy, không có tham sân si, không còn khổ nữa thì đó là quý vị đang thực hành Chánh niệm về thân để là tách cái thấy ra khỏi cái biết, đó là thay đổi tâm. Còn tiếp nữa quý vị thực hành Chánh niệm về Thọ, về Tâm, về Pháp để quý vị thay đổi cái biết, từ cái biết sai thành cái biết đúng, kinh nghiệm với cái biết đúng thì không phát sinh tham sân si, không phát sinh khổ. Như vậy, cách thứ nhất để thay đổi tâm gọi là tu chỉ, dừng lại cái thấy thôi không cho cái biết khởi lên xen vào. Cách thay đổi tâm thứ hai là thấy rồi thì thay đổi cái biết, từ cái biết sai Tà kiến sang cái biết đúng Chánh

kiến, thì lúc đó cũng là Thấy, rồi biết đúng đối tượng thì không phát sinh tham sân si, không phát sinh khổ nữa.

Câu 5.2

Tại sao có người có thể vào thiền rất dễ nhưng sau đó lại bị mệt, mất năng lượng?

Nếu như là vào thiền rất dễ rồi sau đó là mệt, mất năng lượng thì đó không phải là đã vào thiền. Khi mà vào được định, vào được thiền rồi thì sẽ có trạng thái vui, thoải mái, không còn uể oải, không còn nhác nhớn, không còn buồn ngủ, không còn căng thẳng, không còn áp lực, thì làm sao mà có thể mệt, mất năng lượng được. Lúc đó, nếu nói theo cách nói thế gian là tràn đầy năng lượng.

Câu 6.1

Thiền hay bị lắc lư là vì sao nên để tự nhiên hay dừng nó lại?

Quý vị cũng không cần phải hỏi vì sao cả, nếu như là quý vị lắc lư nhiều thì quý vị dừng nó lại. Lúc đầu chúng ta được hướng dẫn là tạo ra chuyển động lên xuống ngang ngang, nhưng đó không phải là lắc lư. Lắc lư là cái ngang ngang nó liên tục, mà chúng ta lúc đầu là tạo ra chuyển động lên xuống ngang ngang, cái chuyển động ngang đó rất là nhẹ và chỉ là lúc đầu thôi. Sau đó, quý vị được hướng dẫn chỉ tập trung vào cảm giác răng lưỡi một cách tự nhiên và mở mắt thì nhìn hình ảnh trước mặt với góc nhìn rộng, nếu nhắm mắt thì nhìn hình ảnh pháp trần với góc nhìn rộng. Khi tập trung răng lưỡi một cách tự nhiên như vậy thì quý vị sẽ thấy rằng chỉ có chuyển động lên, chuyển động xuống, chứ không có chuyển động ngang ngang nữa. Khi mà an trú như vậy thì đôi lúc quý vị cảm nhận thoải mái hơn nữa thì có thể có ngang một cách rất là nhẹ, hoặc nhiều lúc chỉ có lên xuống thôi chứ không có ngang ngang, đôi lúc có thể là có lên xuống có ngang, cái ngang này nó rất là tự nhiên chứ không phải là lắc lư. Cho nên khi nào quý vị cảm nhận thấy lắc lư như vậy thì quý vị tác ý dừng nó.

Câu 6.2

Khi thiền ngáp dài lên xuống hoặc đảo tràn nước mắt là hiện tượng gì?

Đây là một hiện tượng thuộc về thân, có thể là do thân thể mệt mỏi, quý vị cứ để tự nhiên. Nếu như thực hành đúng, tập trung vào cảm giác răng lưỡi, thì vẫn thấy những cảm giác, hiện tượng đó nhưng mà chỉ là thấy thôi, thấy mà không suy nghĩ. Khi thấy các đối tượng đó đồng thời với thấy cảm giác răng lưỡi thì quý vị sẽ cảm thấy rất thoải mái.

Câu 7

Xin vui lòng giải thích quan điểm tiến trình Văn Tư Tu sinh Tuệ, chứ không phải Niệm sinh Tuệ.

Định là do sự chú tâm liên tục cảm giác toàn thân làm phát sinh. Để có thể chú tâm liên tục cảm giác toàn thân thì phải NHỚ đến tích cực chú tâm liên tục cảm giác toàn thân. Giới không sinh Định vì Giới là lời nói, hành động mà lời nói, hành động thì không đưa đến sự chú tâm liên tục cảm giác toàn thân. Chính Chánh niệm về thân mới làm phát sinh Định và mục đích của Định là để tách cái thấy ra khỏi cái biết, để kinh nghiệm cái thấy thuần túy mà thuật ngữ Phật học gọi là Tỉnh giác. Và với cái thấy thuần túy hay là cái thấy tỉnh giác thì quý vị kinh nghiệm là không có tham sân si, không có khổ. Cho nên thực hành Định là phải Chánh niệm về Thân, phát sinh sự chú tâm liên tục cảm giác toàn thân thì lúc đó mới phát sinh Định sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền. Định này không phát sinh Tuệ, Định này là để tách cái thấy ra khỏi cái biết, để dừng lại cái thấy mà không có cái biết khởi lên xen vào, và với cái thấy thuần túy thì kinh nghiệm là chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây. Quý vị phải hiểu là Niệm sinh Định là như vậy, chứ không phải là Giới sinh Định và không phải là Định sinh Tuệ.

Tuệ là hiểu biết đúng sự thật về các sự vật hiện tượng, có 3 cấp độ là Văn Tuệ, Tư Tuệ và Tu Tuệ. Quý vị đã được khảo sát hai loại hiểu biết, loại hiểu biết sai sự thật về các sự vật hiện tượng gọi là vô minh, là tà kiến, là vọng tưởng; loại hiểu biết thứ hai là hiểu biết đúng sự thật về các cái sự vật hiện tượng thì gọi là Minh, là trí tuệ.Hiểu biết của nhân loại cho rằng những gì được thấy, được nghe, được cảm nhận là thế giới vật chất, là sắc thanh hương vị xúc pháp. Còn quý vị khảo sát sự thật thì biết rằng những gì được thấy, được nghe, được cảm nhận, là cảm giác, là tâm do Căn Trần tiếp xúc mà phát sinh. Cho nên cái hiểu biết về thực tại của thế gian, cho rằng là thực tại này là thế giới vật chất, thì đó là hiểu biết sai, là vô minh, là tà kiến, là vọng tưởng; còn hiểu biết đúng sự thật mà quý vị khảo sát, nghe giảng ở Gosinga là thế giới thực tại này do Căn Trần tiếp xúc mà phát sinh. Nó là cảm giác, nó là tâm chứ không phải là vật. Như vậy, trí tuệ mà đúng theo nghĩa tiếng Việt là hiểu biết đúng sự thật, có ba cấp độ gồm cấp độ thứ nhất là Văn tuệ, cấp độ thứ hai là Tư tuệ và cấp độ thứ ba là Tu tuệ. Cấp độ thứ nhất là Văn Tuệ, quý vị phải nghe giảng thì mới có những hiểu biết đúng sự thật mà Đức Phật Thích Ca Mâu Ni khám phá và truyền dạy. Thứ hai là Tư tuệ, nghĩ là sau khi nghe giảng rồi thì phải là tư duy về những cái điều được nghe giảng đó để hiểu biết sâu sắc hơn về những cái điều đã được nghe. Cuối cùng là Tu tuệ là khi tu tập Tứ Niệm Xứ thì đạt được hiểu biết đúng sự thật ngay bây giờ và tại đây. Ví dụ như quý vị đang nghe giảng. Nghe giảng là cái thấy thuần túy, vô niệm, vô ngôn, vô phân biệt, không phát sinh tham sân si không phát sinh khổ. Quý vị nghe giảng như vậy quý vị hiểu cái điều đó, nhưng mà đó mới là Văn tuệ. Còn khi mà quý vị tư duy về những điều đã học đó, đối chiếu với cái sự thật xảy ra trước đây của quý vị hay đang

xảy ra với mọi người, thì lúc đó quý vị hiểu rằng cái thấy thuần túy là không phát sinh tham sân si, không phát sinh khổ, nguyên nhân của khổ là do tham sân si. Khi quý vị thực hành, cụ thể là quý vị thực hành Chánh niệm về thân, quý vị tách được cái thấy ra khỏi cái biết, kinh nghiệm và an trú cái thấy thuần túy. Lúc đó quý vị biết chắc chắn rằng trước kia có cái biết khởi lên cho nên có tham sân si, có khổ và kết luận được rằng nguyên nhân khổ là tham sân si; còn sau khi đã thực hành, đã kinh nghiệm, đã tự mình thân chứng được cái thấy thuần túy, quý vị biết rằng cái thấy này không phát sinh tham sân si, không phát sinh khổ. Đó là hiểu biết đúng sự thật gọi là Tu tuệ, biết rằng cái thấy này không phát sinh tham sân si, không phát sinh khổ và do cái biết này quý vị cũng sẽ tuệ tri được nguyên nhân của khổ là tham sân si do cái biết sai mà khởi lên. Cho nên quý vị phải hiểu Tuệ là do Văn, do Tư, do Tu chứ không phải do Định mà phát sinh được. Định chỉ tách cái thấy ra khỏi cái biết và khi tách cái thấy ra khỏi cái biết thì lúc đó không có tham sân si, không có khổ. Quý vị phải học để tự mình thực chứng, để văn tư tu, để thấy rằng Chánh niệm phát sinh Định, không phải là Giới phát sinh Định, không phải là Định phát sinh Tuệ mà Tuệ là do Văn, do Tư, do Tu. Và chính khi tu Chánh niệm về Thọ, Chánh niệm về Tâm, Chánh niệm về Pháp thì mới phát sinh tu tuệ, là cấp độ tuệ cao nhất.

Câu 8

Trong tính chất ba thuộc tính chất vô thường của Bát tà đạo có ghi không có xúc thì tâm không phát sinh. Khi một người bị gây mê để mổ, thân căn có tiếp xúc với xúc trần là dao mổ, nghĩa là là có xúc nhưng tâm lại không phát sinh. Như vậy trường hợp này có xúc nhưng cả tâm tưởng và tâm thức đều không phát sinh. Điều này có đúng không ạ?

Căn Trần tiếp xúc mới phát sinh đồng thời cái thấy và đối tượng được thấy, gọi là Thọ và Tưởng. Khi cơ thể bị gây mê thì sáu loại tế bào thần kinh bao gồm là tế bào thần kinh là thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác và tế bào thần kinh não bộ không hoạt động. Lúc này tuy có sáu Trần, nghĩa là vẫn có sắc trần, thanh trần, hương trần, vị trần, xúc trần, pháp Trần, cụ thể là có cái dao tiếp xúc với thân. Nhưng trong trường hợp này, không có xúc là bởi vì chỉ có sáu Trần chứ không có sáu Căn. Sáu Căn lúc này không hoạt động cho nên tuy rằng là con dao tiếp xúc thân nhưng mà đó không gọi là xúc. Xúc trong cái nghĩa Căn Trần tiếp xúc là sáu căn phải hoạt động, tức là sáu tế bào thần kinh hoạt động và sáu trần có mặt.

Câu 9.1

Thầy nói Năm Thủ Uẩn chính là tư tưởng chấp ngã và nó có thật và cái bản ngã thì không có thật. Vậy nếu bản ngã không có thật thì làm sao tư tưởng chấp ngã lại có thật được? Thầy có thể giải thích thêm thế nào là tư tưởng

chấp ngã, nó khác gì so với bản ngã? Thầy cho con một vài thì ví dụ được không?

Quý vị thấy rằng tư tưởng là cái có thực, phát sinh khi có suy nghĩ, tư duy khởi lên, là đối tượng của cái biết ý thức. Tư tưởng ở đây là những cái kiến thức, những hiểu biết. Tư tưởng là có thật nhưng một số đối tượng mô tả trong tư tưởng đó lại không có thật. Ví dụ như là tư tưởng 'con bò thì có sừng, con thỏ thì có lông'. Tư tưởng này phản ánh sừng con bò, lông con thỏ là có thật, có thể kiểm tra, kiểm chứng được. Cho nên khi nói rằng tôi thấy con bò có sừng, tôi thấy con thỏ có lông thì cái điều nói ra đó là tư tưởng. là cái kiến thức.Một đứa bé mới đẻ ra, nó không có kiến thức, không có hiểu biết, không có tư tưởng con bò là có sừng con thỏ là có lông. Sau đó đứa trẻ lớn lên, cha mẹ hoặc môi trường dạy cho nó, chỉ cho nó thực tế cái sừng này của con bò, con bò có sừng còn đây là cái lông của con thỏ đây, con thỏ có lông. Cho nên chúng ta thấy rằng tư tưởng này phản ánh đúng sự thật Nhưng có người lại tuyên bố 'con thỏ có sừng, con rùa có lông'. Thế thì quý vị thấy rằng đây cũng là một kiến thức, một tư tưởng nhưng là tư tưởng tà kiến. Bởi vì sau khi kiểm tra kiểm chứng thì con thỏ thì không có sừng mà con rùa thì không có lông cho nên tư tưởng này là kiến vì phản ánh không đúng sự thật.

Tư tưởng Năm Thủ Uẩn cho rằng có một cái Ta không sinh, không diệt, đồng nhất từ quá khứ đến hiện tại đến vị lai. Cái Ta đó là chủ nhân, chủ sở hữu của Sắc Thọ Tưởng Hành Thức, là chủ nhân, chủ sở hữu của thân của tâm này. Cái Ta đó là chủ nhân, chủ sở hữu làm cho thân thể này đi lại, nói năng, hành động, ăn uống. Rõ ràng là tôi đang nói ra đến tư tưởng đó ở đây cho nên cái tư tưởng đó là có thật nhưng mà cái ta đó là không có thật. Cái ta đó được ví như là lông rùa sừng thỏ. Cho nên quý vị phải hiểu cái bản ngã chính là cái ta đó. Cái ta không sinh không diệt, đồng nhất từ quá khứ đến hiện tại đến vị lai, là chủ nhân, chủ sở hữu của thân tâm này. Cái ta đó nó không có thật, nó giống như là lông rùa sừng thỏ. Cái ta đó là do tư tưởng Tà kiến, tư tưởng chấp ngã khởi lên chứ không hề có thật. Tư tưởng chấp ngã và bản ngã là cái ta đó khác nhau như vậy. Cái bản ngã là không có thật nhưng cái tư tưởng chấp ngã là có thật, nó đang chi phối đời sống nhân loại.

Câu 9.2

Cái biết mình đã vào định đó có phải là ý thức không hay đó là cái thấy thuần túy?

Cái biết mình đã vào định chưa là cái biết ý thức chứ không phải là cái thấy. Cái thấy chỉ là thấy được sáu đối tượng. Cái thấy thứ nhất gọi là 'nhìn thấy', được đặt tên là Nhãn thức, thì chỉ thấy được cái cảm giác hình ảnh. Cái thấy 'nghe thấy', được đặt tên là Nhĩ thức, thì chỉ thấy được cảm giác âm thanh. Cái thấy thứ ba gọi là 'ngửi thấy', được đặt tên là Tỷ thức, thì chỉ thấy được

đối tượng là cảm giác mùi. Cái thấy thứ tư gọi là ‘nếm thấy’, được đặt tên là Thiệt thức, thì chỉ thấy một loại đối tượng là cảm giác vị. Cái thấy thứ năm gọi là ‘cảm thấy’, được đặt tên là Thân thức thì nó chỉ thấy được một đối tượng là cảm giác xúc chạm thôi. Còn cái thấy thứ sáu được gọi là ‘tưởng thấy’, được đặt tên là Tưởng thức, chỉ thấy một đối tượng duy nhất là cảm giác pháp trần. Cho nên cái thấy chỉ thấy những đối tượng đó thôi, còn cái biết là đã đạt được Định thì cái thấy không thể thấy được. Cái biết được là đạt định hay không đạt định là cái biết ý thức.